

肌保湿通信 4

spring
2023

マスクと上手に付き合う方法。



株式会社肌保湿研究所



message

長いコロナとの戦いもそろそろ終息の兆しが見え始めました。マスクも個人の判断になり、with コロナの新しい生活に入ります。出勤せず自宅テレワークすることが普通になったり、会議もwebで行われたりと。人間関係にも変化が見られます。

とはいえ、やはり人間は孤独には弱く、人と直接向き合っかかわりあう方が生き生きと生活できると思います。完全にウィルスが消滅したわけではなく、5類の感染症の扱いになるだけなので、これからも感染予防には気をつけて、生活をアクティブに楽しみたいですね。

私は、美術館でアートを鑑賞したり、映画館で大画面の迫力を味わったりしたいので、そういった外出を考えています。肌保湿通信は、皆様のお肌のうるおいを守るアドバイスをお伝えしていくのはもちろんですが、心のうるおいのお手伝いもしていこうと思っています。

【表紙の絵】 ピンク色を活かして描いた半抽象の風景画です。実際には訪れたことのない外国の路地裏の風景を参考にしています。舗道の真ん中に椅子を置いて、なんとではなくそれまで居たかもしれない人の気配を感じさせるような工夫をしました。夢の中で見ているような景色です。

「肌保湿通信」は、皮膚科医師への監修、文責のもと作成しています。肌のトラブルにお悩みの方々のために、季節ごとのスキンケアに有益な情報をお届けするフリーペーパーです。

マスクと上手に付き合う方法。

春の訪れと同時に、新型コロナウイルス感染予防対策としてのマスク着用は、個人の判断が基本となりました。また、5月には季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行すること。この春は、新型コロナウイルス感染予防対策に加え花粉対策もあり、必要に応じて着用したり外したり、マスクとの上手な付き合い方が必要となりそうです。

実はコロナ禍の数年は、マスク着用によるお肌のトラブルで、皮膚科に来院する患者さんが急増していました。その多くはマスクの長時間着用によりマスク内が蒸れて起きる“にきび”や“ふきでもの”、そして“肌荒れ”です。

特に女性の場合、今後は、マスクを着けたり外したりすることを想定して、マスクを着用していてもメイクをする人が増えるでしょう。



illustration: Ayako Taniyama



さらに、シミやそばかす予防や紫外線対策として日焼け止めをメイクの下地に使う人もいらっしゃるかと思いますが、日焼け止めの SPF 値や PA 値も高ければ良いというものではありません。

最近のメイクや日焼け止めは、「崩れにくく汗や皮脂にも強い」ウォータープルーフのものが人気ですが、これらは粒子が細かいため、毛穴やうぶ毛や汗腺の穴に入りこみ、正しく洗い落とさないと毛穴が詰まってしまう。この状態でマスクを着用すると、マスクの中が蒸れて、“にきび”や“ふきでもの”ができ、さらにこれを隠すためにメイクを重ねると、かぶれや炎症を起こり、悪循環となってしまいます。「クレンジングで洗い落としているから大丈夫」と言う方もいらっしゃいますが、洗いすぎにより角質が弱くなり、肌荒れを引き起こす場合もあるので、クレンジングの選び方にも注意が必要です。

では、どうしたらよいのでしょうか。おすすめは、マスクは蒸れやすい不織布のものではなく、吸湿性のある綿マスクなどを使うこと。そして、長時間着用の際はメイクをしない、メイクが必要な場合は口紅などのポイントメイクとパウダーだけにする。まずは、重ねすぎ、つけすぎ、洗いすぎ、こすりすぎなどの「やりすぎ」をやめて、ていねいな洗顔とその後の保湿を心がけ、やさしく肌の状態を整えましょう。

これからの季節、日傘や帽子、サングラスやストールを使いこなして、肌に負担をかけずに紫外線を予防し、お洒落を楽しみながら、上手にマスクと付き合ってみてはいかがでしょうか。



(文責：皮膚科医ペベ)

肌保湿研究所の youtube

肌保湿研究所では、スキンケアに関する動画配信を行なっています。「【皮膚科医が教えます】花粉と皮膚のお話！パート1・2」の動画は、春には特におすすめです。ぜひご覧ください。



コロナ渦にあつて旅行や外食を控えていた私ですが、やはりストレスを感じました。そんな中、ちよつとしたマイブームが「アフタヌーンティー」でした。

これは、スタンドに盛り付けられたスイーツやサンドイッチなどの間食を、紅茶と一緒に楽しむものです。1800年代にイギリスの貴族たちの間で始まった習慣が起源になっていると言われています。

最近、あちこちのホテルやレストランが、工夫をこらして独自の「アフタヌーンティー」を提供するのが流行になっているようです。ゆつたりとした空間で楽しむことができるため、密を避けることが推奨されるコロナ渦にはぴつたりだったのでしよう。

また、フルコースより低価格でリッチな気分を堪能できるため、気分転換にはもってこ

アフタヌーンティー



いです。甘いものと辛いものを少量ずつ多種類楽しめるため、特に女性たちに大人気で、女子会らしい集まりをよく見かけました。

見た目も楽しいアーティスティックなスイーツや、工夫をこらした料理には、お店ごとの個性的な工夫もあり楽しいですね。

コロナが落ち着いてもこの人気は続くと思います。

肌保湿研究所 商品ラインナップ

※税込価格です

しっとり！もちもち！ オールインワンジェル



140g 3,300円

これ一つで化粧水、乳液、クリームまで完了します。顔はもちろん、頭皮や全身の保湿ケアにお使いいただけます。お子様からご高齢の方まで、男女を問わずお使いください。

しっとり！もちもち！ 保湿クレンジング



120g 2,970円

敏感肌の女性やアトピー性皮膚炎の方ももちろん、かぶれやすい更年期女性や、肌の未熟な若い方やお子様、男性にもお使いいただける使いやすいクレンジングです。

マーベセラー ソープ (特殊セラミックス配合)



100g 1,810円

細やかでクリーミーな泡がさっぱり洗いあげますが、しばらくするとしっとりしてきます。消臭効果と抗菌効果に優れています。ニキビ肌、かゆみを起こしやすいかたへ。

しっとり！もちもち！ リップ&アイ



30g 1,980円

くちびるや目のまわりなど、お肌の中でも特に敏感な箇所用の保湿液です。水分たっぷりのあえてのジェル状です。この新触感と、じわじわと潤う実力をお楽しみください。



株式会社 肌保湿研究所

〒186-0005 東京都国立市西2-30-31

☎ 042-576-7374

